



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年4月13日



2026年4月24日

天候の関係でやむをえず献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

4月13日(月)
水餃子の中華クリーム
かぶのそぼろ煮 ひじきと大豆のサラダ 小松菜のお浸し 玉子焼き お漬物(さくら漬け) きのこのバタぽん炒め 白菜のゆず和え
エネルギー329 kcal 塩分3.7g ヲム

4月14日(火)
メバルの野菜蒸し
五目巾着の煮物 カリフラワーの梅和え 春巻き ほうれん草と沢庵の和え物 お漬物(はりはり漬け) さつま揚げ 山くらげのきんぴら
エネルギー389 kcal 塩分4.0g ヲム

4月15日(水)
鶏とキャベツの塩炒め
がんもの含め煮 海鮮ステーキ 人参とにらのナムル 茎わかめのサラダ 佃煮(おかか生姜) チンゲン菜とウインナーのソテー れんこん饅頭
エネルギー332 kcal 塩分3.5g ヲム

4月16日(木)
アジフライ
キャベツのバジルソテー 笹かまぼこ 大根のみそ煮 高菜の和え物 茶花豆 豚の甘酢あんかけ 茄子の煮浸し
エネルギー491 kcal 塩分4.4g ヲム

4月17日(金)
さばの塩焼き(境港産)
野菜の生姜炒め おさつコロケ きゅうりと昆布の酢の物 スパゲッティサラダ お漬物(はりはり漬け) 水菜の煮浸し 肉詰めいなり
エネルギー471 kcal 塩分4.5g ヲム

コープの夕食宅配は
素材の旨味と栄養バランスを考えた、
日替わりの献立となっています。
*塩分 4.5g以下
*カロリー 500kcal以下



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



4月20日(月)
アジの香味焼き
かぼちゃの煮物 コーンクリームフライ 和風マカロニサラダ わかめと玉ねぎの酢の物 金山寺みそ 豆腐ハンバーグ パプリカのカレーソテー
エネルギー377 kcal 塩分4.4g ヲム

4月21日(火)
回鍋肉
がんもの含め煮 ハムステーキ ポテトサラダ もやしの中華和え お漬物(さくら漬け) 焼きそば 椎茸の甘辛煮
エネルギー436 kcal 塩分4.2g ヲム

4月22日(水)
天ぷら盛り合せ
お麩の玉子とじ たけのこ中華炒め いんげんの昆布和え ごぼうの梅和え お漬物(きゅうり漬け) しらたきの炒め煮 もろこし焼き
エネルギー494 kcal 塩分3.6g ヲム

4月23日(木)
赤魚の煮つけ
ビーファン炒め 割干大根の煮物 れんこん饅頭 キャベツとザーサイ和え お漬物(つぼ漬け) 絹厚揚げのねぎみそ焼 もやしとハムの中華サラダ
エネルギー296 kcal 塩分4.5g ヲム

4月24日(金)
チーズメンチカツ
チンゲン菜のケチャップソテー いわしつみれの煮物 白菜のおかか和え なすのお浸し うぐいす豆 チヂミ 里芋の旨煮
エネルギー479 kcal 塩分3.6g ヲム

- ①ふたを取り、生野菜や和え物・果物・漬け物などを取り出します。
- ②ラップをせずに電子レンジ
500Wの場合は約2分
1000Wの場合は約1分
を目安に温めてください。
*冷たい場合は10秒ずつ再加熱してください。
*加熱しすぎると容器が傷みますので、少しずつ温めてください。

ご利用のみなさまへ



*保管方法

お受け取り後は冷蔵庫に入れて保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
応援食をご利用いただいた際の、冷凍おかずは「冷凍庫」に保管してください。

*容器は洗浄していただき乾燥後、翌日配達スタッフにお返しくください。

*翌週の変更(数量変更・再開・お休み)は、**水曜日 午後4時まで** にご連絡ください。

※ご注文はすべて1週間単位となり、水曜日午後4時以降は翌週配達のご注文変更や
休止は受けかねます。



ご相談・ご連絡は

☎ 0120-336-021

生活協同組合しまね 問合せセンターまで
受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00
(土) 9:00~17:00

